

Ohjatut ryhmät viikkokalenteri SYKSY 2026 1.9. ALKAEN

Tiistai

Klo 9.00 – 10.00 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville erityistä tukea tarvitseville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Liikunnanohjaaja Tommi Kuronen p. 040 861 7023

Keskiviikko

Klo 12.30 – 13.30 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville ikääntyville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti: [sähköisessä TIMMI-tilavarausohjelmassa kaupungin verkkosivuilta](#) tai liikunnanohjaajat p. 040 712 2522

Torstai

Klo 12.30 – 13.30 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville ikääntyville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti: [sähköisessä TIMMI-tilavarausohjelmassa kaupungin verkkosivuilta](#) tai liikunnanohjaajat p. 040 712 2522

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Ilmoittautumisaika alkaa maanantaina 10.8.2026 klo 10 [sähköisessä TIMMI-tilavarausohjelmassa kaupungin verkkosivuilta](#): [Timmi sisäänkirjautuminen](#) tai suoraan nettiselaimen kautta: <https://jamsa.timmi.fi/WebTimmi/#/23>

Etkö löydä itsellesi sopivaa ryhmää? Kysy meiltä. Kuntosaliryhmissä rajattu osallistujamäärä. Ilmoittautuneet etusijalle.

Liikunnanohjaajat p. 040 712 2522

Muutokset ohjattujen ryhmien aikatauluissa mahdollisia.

Torstai

Erityisryhmien vesijumpat terapia-altaassa. Jumat vaihtelevat viikoittain ja niissä hyödynnetään eri pienvälineitä.

Klo 8.15 - 8.45 Ikiliikkujat

Soveltuu rauhallista jumppaa haluaville. Keskitytään erityisesti tasapainoon ja keuhonhallintaan. Avoin ryhmä.

Klo 9.00 - 9.30 Harmaat pantterit

Monipuolista reippaampaa vesijumppaa. Avoin ryhmä.

Klo 9.45 - 10.15 Vedessä vetreäksi

Monipuolista vesijumppaa liikuntarajoitteet huomioiden. Liikettä niveliin. Avoin ryhmä.

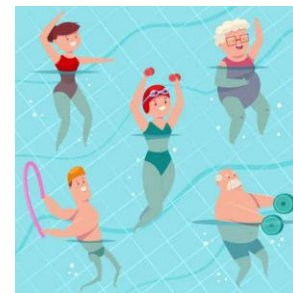
Klo 10.30 - 11.00 Mieleen virkeyttä

Monipuolista vesijumppaa, hymyä huuleen ja hyvä olo treenin jälkeen. Avoin ryhmä.

Nämä torstain vesijumpat vain yhdistyksen/järjestön jäsenille:

Klo 11.30 - 12.00 Jämsän Seniorit ry.

Klo 12.15 -12.45 Kuhmoinen (pariton viikko)



Perjantai

Aamuvirkkujumppa

Klo 8.00-8.30 sekä 8.30 – 9.00

Reipasta vesijumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen kuntouintialtaassa. Kaikille avoin.

Koululaisten uinninopetus

Koululaisten uimaopetukset tapahtuvat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin aamu- ja iltapäivisin.



JÄMSÄ ▶ Uimahalli Koskikara